

# Analisis School Well Being Pelajar SMP Yogyakarta Melalui Rebt pada Pelaku Bullying

Muhammad Erwan Syah<sup>1\*</sup>, Dian Juliarti Bantam<sup>2</sup>

[1] Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, [2] Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## Abstract

Unpleasant school experiences due to bullying, whether as a victim or perpetrator, can be a significant source of stress and reduce the quality of life for students (Mathew, 2015). The stress experienced by students will hurt intrapersonal and interpersonal relationships. This will make students feel that the learning climate at their school is unpleasant (Souttera, 2013). This research aims to analyze the effectiveness of SWB through REBT in junior high school students in the city of Yogyakarta. In addition, this research is expected to become the basis for guidance and counseling teaching materials in junior high schools in the city of Yogyakarta. This research is action research carried out by researchers and collaborating with related parties which is adapted to the school situation. The REBT module and SWB measuring instrument used in this previous research developments previous researchers' research. The measuring tool used to reveal the SWB of bullying perpetrators is the School Well-Being Scale (SWB Scale). The SWB scale refers to four aspects of SWB, namely having (school conditions), loving (social relationships), and being (self-fulfillment). The results of this research include significant differences in the School Well-Being of the Experimental group which was measured 3 times, namely Pre-test, Post-test, and Follow-up so that Rational Emotive Behavior Therapy was proven to be effective in improving and changing attitudes, perceptions, ways of thinking, beliefs and The irrational view of the bully becomes a rational view. Apart from that, there was an insignificant difference in the control group's School Well-Being which was measured 3 times, namely pre-test carry-over effects and confounding factors such as intense interaction and communication between the experimental and control groups caused this experimental and control groups.

**Keywords:** School Well Being; REBT; Pelaku Bullying

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-06-09 | Published: 2022-08-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.5383>

Vol 12, No 2 (2022) Page: 169 - 182

(\*) Corresponding Author: Muhammad Erwan Syah, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, , Email: [muhmaderwansyach@yahoo.com](mailto:muhmaderwansyach@yahoo.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## INTRODUCTION

Berbagai pengalaman dapat dialami oleh para siswa, baik pengalaman yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan, khususnya pengalaman bersama rekan sebaya. Salah satu pengalaman siswa yang terkategori kurang menyenangkan yaitu pengalaman *bullying*, baik sebagai pelaku maupun korban (Rasyid, 2021). Karena hal ini dapat menjadi sumber stres yang signifikan dan mengurangi kualitas hidup siswa (Mathew, 2015). Stres yang dialami oleh siswa akan memberikan dampak yang buruk pada intrapersonal maupun hubungan interpersonal, yang kemudian keadaan stres tersebut dapat membuatnya merasa bahwa iklim belajar di sekolah tidak menyenangkan (Souttera, 2013).

*Bullying* merupakan salah satu masalah yang masih menjadi perhatian khusus di sekolah (Dariyo, 2017). Berdasarkan hasil rekapitulasi yang dilakukan KPAI selama bulan Januari sampai dengan April 2019 yaitu basis data berdasarkan pengaduan yang diterima KPAI diperoleh data pelanggaran hak anak di bidang pendidikan masih didominasi perundungan yaitu berupa kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018 berjumlah 161 kasus. Rinciannya, yaitu anak korban tawuran sebanyak 23 kasus (14,3%), anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus (19,3%), anak korban kekerasan dan *bullying* sebanyak 36 kasus (22,4%). "Untuk kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 (25,5%) kasus, dan anak korban kebijakan (pungli), dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 (18,7%) (Sindonews.com).

Siswa yang melakukan *bullying* memiliki beberapa faktor penyebabnya yaitu tidak terima dengan keadaan diri sendiri, konflik keluarga, sering berpikir negatif, tidak puas dengan fasilitas sekolah, memiliki egoisme yang tinggi, kesadaran untuk meminta maaf dan memaafkan kurang, tidak memiliki rasa percaya diri, tidak tanggungjawab, sulit memahami diri sendiri, tidak memiliki pekerjaan yang bermanfaat, kurang kreatif dan pendendam (Rachma, 2017). Faktor tersebut sangat mempengaruhi menurunnya kesejahteraan di sekolah, yang dikenal dengan sebutan *school well being* (SWB) pada siswa yang melakukan *bullying*. SWB adalah kepuasan siswa untuk memenuhi kebutuhan dasar di sekolah yang meliputi *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (status kesehatan) (Amalia, 2020).

Berangkat dari urgensi permasalahan serta untuk menjembatani kebutuhan sekolah maka dalam penelitian ini akan berfokus pada pelaku *bullying* yang diberikan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Menurut Ellis REBT merupakan pendekatan kognitif *behavioral* yang berfokus pada tingkah laku individu maupun kelompok. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisa *School Well Being* melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* pada siswa SMP di kota Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk materi ajar bimbingan dan konseling di sekolah jenjang menengah pertama kota Yogyakarta.

## METHOD

### Design

Model rancangan eksperimen yang digunakan merupakan model yang dikemukakan oleh Cambell dan Stanley (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2012) yaitu desain kelompok kontrol nonekuivalen (*Nonequivalent Control Group Design with Pretest and Posttest*). Model ini merupakan suatu desain penelitian eksperimen dimana sebuah kelompok eksperimen dan sebuah kelompok pembanding (kelompok kontrol)

diperbandingkan dengan menggunakan ukuran-ukuran prates dan pascates. Berikut desain eksperimen yang digunakan:

Tabel 1. Nonequivalent Control Group Design With Pretest and Posttest

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates	Tindak Lanjut
Eksperimen	O1	X	O2	O3
Kontrol	O2	-	O2	O3

Keterangan:

- O1 : Prates  
O2 : Pascates  
O3 : Tindak Lanjut  
X : Perlakuan (*Treatment*)  
- : Tanda Perlakuan (*Waiting List*)

### Participants

Subjek yang akan dijadikan bagian dari penelitian ini adalah Siswa SMP di Yogyakarta pelaku *bullying* yang memiliki SWB dalam kategori rendah sampai sedang dan bersedia mengikuti program. Baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen akan diberikan pengukuran awal (prates) yaitu dua minggu sebelum terapi. Kemudian kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa REBT selama tiga hari. Sedangkan kelompok kontrol akan dijadikan *waiting list* artinya akan diberi perlakuan setelah serangkaian penelitian berakhir. Setelah program selesai, peserta akan diberikan pengukuran lagi (pascates) baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen yaitu setelah dua minggu terapi berakhir. Kurang lebih dua minggu setelah pascates akan diadakan tindak lanjut untuk mengetahui efek yang lebih lanjut terkait dampak dari REBT.

### Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) dengan jenis eksperimen, yang di desain sendiri oleh peneliti dan berkolaborasi dengan pihak-pihak terkait yang disesuaikan dengan situasi sekolah. Modul *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan Skala *School well-being* (Skala SWB) yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil pengembangan dari penelitian peneliti sebelumnya. Skala SWB digunakan untuk mengungkapkan *school well-being*, dengan mengacu pada empat aspek yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (status kesehatan).

Sedangkan REBT merupakan program untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan pelaku bullying yang irasional agar pelaku *bullying* dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. REBT ini akan diberikan kepada kelompok eksperimen selama 3 hari dengan estimasi waktu 4 jam setiap hari. Awal pelaksanaan terapi akan diberikan materi terkait REBT dan mengajarkan kepada pelaku *bullying* secara aktif-direktif. Kemudian mengubah cara berpikir siswa dengan membuang cara berpikir yang tidak logis, kemudian hari ketiga memberikan tugas kepada pelaku *bullying* untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.

## RESULT AND DISCUSSION

Analisis data dilakukan untuk mempermudah dan menyederhanakan dalam menginterpretasikan data. Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif berupa analisis skala *School Well Being*. Analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan *Non-Parametric Uji Friedman*, melalui bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 17.0 release for Windows*. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektivitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam meningkatkan *School Well-Being* pada pelajar SMP Yogyakarta pada Pelaku Bullying, antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang dilakukan pengukuran pada saat prates, pascates dan tindak lanjut.

Berikut disampaikan data terkait kategorisasi berdasarkan hasil prates, pascates dan tindak lanjut penelitian.

Tabel 2. Kategorisasi

Kategori	Rumus Norma	Rentang Nilai
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 76$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$76 \leq X < 114$
Tinggi	$\mu + 1\sigma \leq X$	$114 \leq$

Keterangan:

- $\Sigma$  Aitem = Jumlah Keseluruhan Aitem  
Nmax = Nilai Maksimal Aitem  
Nmin = Nilai Minimal Aitem  
Xmax = Rata-rata Nilai Maksimal Aitem  
Xmin = Rata-rata Nilai Minimal Aitem  
Mean ( $\mu$ ) = Rerata  
SD ( $\sigma$ ) = Standar Deviasi (Penyimpangan)

Dari data di atas dapat dicari jumlah kategori yang terdapat di setiap pengukuran (prates, pascates dan tindak lanjut) pada setiap kelompok penelitian (eksperimen dan kontrol). Berikut data yang dapat ditampilkan:

Tabel 3. Jumlah Kategori Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Prates	Pascates	Tindak Lanjut	Prates	Pascates	Tindak Lanjut
Rendah	2	0	0	2	2	0
Sedang	11	11	11	11	11	11
Tinggi	0	2	2	0	0	2
Total	13	13	13	13	13	13

Berikut disampaikan data terkait uji normalitas berdasarkan hasil prates, pascates dan tindak lanjut penelitian.

Tabel 4. Uji Normalitas setiap kelompok penelitian

Tests of Normality								
Kelompok Penelitian		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Sig.
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df		
Prates	Eksperimen	.221	13	.081	.863	13	.042	
	Kontrol	.271	13	.010	.863	13	.042	
Pascates	Eksperimen	.138	13	.200*	.965	13	.834	
	Kontrol	.232	13	.054	.878	13	.067	
Tindak Lanjut	Eksperimen	.201	13	.155	.893	13	.107	
	Kontrol	.163	13	.200*	.931	13	.355	

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 5. Uji Normalitas Prates dan Pascates

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Prates	Pascates	Tindak Lanjut
N		26	26	26
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	81.5385	90.7308	86.6923
	Std. Deviation	12.98070	15.09055	11.90217
Most Extreme Differences	Absolute	.200	.105	.147
	Positive	.129	.074	.105
	Negative	-.200	-.105	-.147
Kolmogorov-Smirnov Z		1.021	.533	.752
Asymp. Sig. (2-tailed)		.248	.939	.624

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari data di atas, diketahui bahwa saat menggunakan analisis Statistic Parametric, sebaran data Prates kelompok eksperimen tidak terdistribusi normal karena nilai sig. lebih kecil dari 0.05 ( $p = 0.042$ ), begitu juga sebaran data prates kelompok kontrol ( $p = 0.042$ ) dan pascates ( $p = 0.067$ ). Oleh karena itu, selanjutnya analisis dalam penelitian ini akan menggunakan analisis Statistic Non Parametrik. Tabel One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa sebaran data dalam tindakan Prates, Pascates maupun Tindak Lanjut semua terdistribusi normal yaitu nilai sig. lebih besar dari 0.05 (prates  $p = 0.248$ , pascates  $p = 0.939$  dan tindak lanjut  $p = 0.624$ ).

Berikut disampaikan data terkait uji hipotesis menggunakan uji mann whitney:

Tabel 6. Uji mann whitney

Test Statistics <sup>b</sup>	
PRATES	
Mann-Whitney U	66.000
Wilcoxon W	157.000
Z	-.950
Asymp. Sig. (2-tailed)	.342
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.362 <sup>a</sup>
a. Not corrected for ties.	
b. Grouping Variable: Kelompok Penelitian	

Tabel 7. Ranks Prates

		Ranks		
	Kelompok Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Prates	Eksperimen	13	14.92	194.00
	Kontrol	13	12.08	157.00
	Total	26		

Sebelum melakukan uji analisis efektifitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam meningkatkan *School Well-Being* pada pelajar SMP Yogyakarta Pelaku Bullying, maka dilakukan terlebih dahulu Uji perbedaan data prates antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan analisis Mann Whitney. Hal ini dilakukan untuk membuktikan bahwa data prates antar kedua kelompok setara. Data Mann Whitney, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ( $U = 6$ ,  $z = -0.950$ ,  $p = 0.342$ ) pada saat prates. Nilai sig lebih besar dari 0.05 (0.342). Artinya, tidak ada perbedaan data perlakuan *School Well-Being* yang signifikan. Jika dilihat pada table Rank, diketahui bahwa mean Rank kelompok eksperimen sebesar 14.92 sedangkan kelompok kontrol sebesar 12.08. Walaupun ada perbedaan sebesar 2.84, tetapi perbedaan ini tidak terlalu signifikan. Oleh karena itu, peneliti melakukan analisis lanjutan yaitu menggunakan analisis Friedman test.

Berikut disampaikan data terkait uji hipotesis menggunakan uji friedman test pada kelompok eksperimen:

Tabel 8. Uji Friedman pada kelompok eksperimen

	Descriptive Statistics								Percentiles	
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	25th	50th (Median)		75th	
							50th (Median)	75th		
Prates	13	82.6154	13.43837	56.00	102.00	78.5000	85.0000	90.0000		
Pascates	13	100.6923	9.52527	87.00	118.00	92.0000	102.0000	108.0000		
Tindak Lanjut	13	89.5385	12.19710	65.00	110.00	86.0000	92.0000	95.5000		

Dari Tabel 8. ini dapat dijabarkan informasi data deskriptif penelitian untuk *School Well-Being* kelompok eksperimen (1) Nilai N menunjukkan banyaknya jumlah responden atau subjek yang digunakan, yaitu sebanyak 13 orang baik saat prates, pascates maupun tindak lanjut; (2) Mean atau nilai rata-rata dari masing-masing pengukuran yaitu prates sebesar 82.62, pascates sebesar 100.7, dan tindak lanjut sebesar 89.54; (3) Nilai Std. Deviation atau standar deviasi untuk prates sebesar 13.4, pascates sebesar 9.53 dan tindak lanjut sebesar 12.2; (4) Nilai minimum *School Well-Being* yaitu saat prates sebesar 56, pascates sebesar 87 dan tindak lanjut sebesar 65; (5) Nilai maksimum *School Well-Being* yaitu saat prates sebesar 102, pascates sebesar 118 dan tindak lanjut sebesar 110; (6) Selain itu ada juga informasi tentang percentile median untuk masing-masing waktu pengukuran.

Tabel 9. Ranks Prates dan Pascates

Ranks	
	Mean Rank
Prates	1.04
Pascates	3.00
Tindak Lanjut	1.96

Table 9. ini menunjukkan mean *School Well-Being* dalam bentuk rangking. Dimana *School Well-Being* pada kelompok eksperimen yang paling besar berada pada waktu pengukuran pascates setelah pemberian *Rational Emotive Behavioral Therapy*.

Tabel 10. Uji Friedman

Test Statistics <sup>a</sup>	
N	13
Chi-Square	25.529
Df	2
Asymp. Sig.	.000

a. Friedman Test

Tabel 10. ini merupakan tabel yang terpenting dari uji analisis/ hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji Friedman. Sebelum mengambil keputusan hipotesis diterima atau ditolak, maka perlu melihat kembali Hipotesis penelitian ini, yaitu:

Ho: Tidak ada peningkatan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen setelah diberikan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (Tidak ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut)

Ha: Ada peningkatan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen setelah diberikan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (Ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut).

Berdasarkan Hipotesis penelitian tersebut, maka dasar pengambilan keputusan dari analisis ini yaitu sebagai berikut:

Jika Nilai Asymp. Sig. > 0.05, maka Ho diterima dan Ha ditolak

Jika Nilai Asymp. Sig. < 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Hasil dari Uji Friedman menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari data *School Well-Being* kelompok Eksperimen yang diukur selama 3 kali ((Prates, Pascates dan Tindak Lanjut), dengan nilai  $\chi^2$  (2, n = 13) = 25.529, p < 0.05. Data sebelumnya juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari prates ( $Md = 82$ ) ke pascates ( $Md = 102$ ), serta peningkatan juga terjadi pada pengukuran tindak lanjut ( $Md = 92$ ). Artinya, pada penelitian ini Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen setelah diberikan *Rational Emotive Behavioral Therapy* atau ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut.

Berikut disampaikan data terkait uji hipotesis menggunakan uji friedman test pada kelompok kontrol:

Tabl 11. Uji Friedman kelompok kontrol

	N	Descriptive Statistics						Percentiles	
		Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	25th	(Median)	50th	75th
Prates	13	80.4615	12.95901	54.00	98.00	78.5000	81.0000	87.5000	
Pascates	13	80.7692	12.98816	55.00	99.00	78.0000	82.0000	87.5000	
Tindak Lanjut	13	83.8462	11.34935	60.00	100.00	79.0000	86.0000	91.5000	

Dari Tabel 11. pertama ini dapat dijabarkan informasi data deskriptif penelitian untuk *School Well-Being* kelompok kontrol (1) Nilai N menunjukkan banyaknya jumlah responden atau subjek yang digunakan, yaitu sebanyak 13 orang baik saat prates, pascates maupun tindak lanjut; (2) Mean atau nilai rata-rata dari masing-masing pengukuran yaitu prates sebesar 80.46, pascates sebesar 80.77, dan tindak lanjut sebesar 83.84; (3) Nilai Std. Deviation atau standar deviasi untuk prates sebesar 12.96, pascates sebesar 12.99 dan tindak lanjut sebesar 11.35; (4) Nilai minimum *School Well-Being* saat prates sebesar 54, pascates sebesar 55 dan tindak lanjut sebesar 60; (5) Nilai maksimum *School Well-Being* yaitu saat prates sebesar 98, pascates sebesar 99 dan tindak lanjut sebesar 100; (6) Selain itu ada juga informasi tentang percentile median untuk masing-masing waktu pengukuran.

Tabel 12. Mean *School Well-Being* dalam bentuk rangking

	Ranks
	Mean Rank
Prates	1.65
Pascates	1.58
Tindak Lanjut	2.77

Tabel 12. ini menunjukkan mean *School Well-Being* dalam bentuk rangking. Dimana *School Well-Being* pada kelompok kontrol yang paling besar berada pada waktu pengukuran tindak lanjut, sedangkan pada saat pascates terjadi penurunan dibandingkan prates.

Tabel 13. Uji Friedman Ketiga Pengukuran

Test Statistics <sup>a</sup>	
N	13
Chi-Square	13.378
Df	2
Asymp. Sig.	.001

a. Friedman Test

Tabel 13. ini merupakan tabel yang terpenting dari uji analisis hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji Friedman. Sebelum mengambil keputusan hipotesis diterima atau ditolak, maka perlu melihat kembali Hipotesis penelitian ini, yaitu:

Ho: Tidak ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok kontrol antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut

Ha: Ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok kontrol antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut.

Berdasarkan Hipotesis penelitian tersebut, maka dasar pengambilan keputusan dari analisis ini yaitu sebagai berikut:

Jika Nilai Asymp. Sig. > 0.05, maka Ho diterima dan Ha ditolak

Jika Nilai Asymp. Sig. < 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Hasil dari Uji Friedman menunjukkan bahwa ada perbedaan dari data *School Well-Being* kelompok Kontrol yang di ukur selama 3 kali (Prates, Pascates dan Tindak Lanjut), dengan nilai  $\chi^2 (2, n = 13) = 13.378$ ,  $p < 0.05$ . Data sebelumnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan dari prates ( $Md = 81$ ) ke pascates ( $Md = 82$ ), sedangkan pada pengukuran tindak lanjut terjadi peningkatan yang signifikan ( $Md = 86$ ). Artinya, Ha diterima dan Ho ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok kontrol antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisa School Well Being melalui Rational Emotive Behavior Therapy pada siswa. SMP di kota Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk materi ajar bimbingan dan konseling di sekolah jenjang menengah pertama kota Yogyakarta. Siswa yang melakukan bullying memiliki beberapa faktor penyebabnya yaitu tidak terima dengan keadaan diri sendiri, konflik keluarga, sering berpikir negatif, tidak puas dengan fasilitas sekolah, memiliki egoisme yang tinggi, kesadaran untuk meminta maaf dan memaafkan kurang, tidak memiliki rasa percaya diri, tidak tanggungjawab, sulit memahami diri sendiri, tidak memiliki pekerjaan yang bermanfaat, kurang kreatif dan pendendam (Evans, 2018). Faktor tersebut sangat mempengaruhi menurunnya kesejahteraan di sekolah, yang dikenal dengan sebutan school wellbeing (SWB) pada siswa yang melakukan bullying (Na'imah dan Pamuji, 2014). SWB adalah kepuasan siswa untuk memenuhi kebutuhan dasar di sekolah yang meliputi having (kondisi sekolah), loving (hubungan sosial), being (pemenuhan diri), dan health (status kesehatan) (Faizah, 2018).

Pelaksanaan Pelatihan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada pelaku bullying di SMP Yogyakarta telah dilaksanakan selama 3 kali pertemuan yaitu pada tanggal 16, 17 dan 18 Juli 2021. Pertemuan dilakukan melalui media zoom meeting. Sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan wawancara pendahuluan, kegiatan pra penelitian ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang biasanya dihadapi oleh siswa sebagai

pelaku bullying yang terjadi selama kegiatan belajar mengajar di kelas. Pada tahap perencanaan diantaranya peneliti mempersiapkan materi dan modul penelitian dengan melakukan analisis masalah untuk mengetahui permasalahan yang ada di saat pembelajaran daring terkait pelaku bullying.

Secara garis besar penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Selain itu, serangkaian prosedur REBT dengan melibatkan seorang psikolog yang berpengalaman di bidang pelatihan, memiliki keterampilan verbal dan nonverbal, memiliki keterampilan dalam beradaptasi dengan remaja dan memiliki kemampuan dalam menguasai informasi dan teknologi.

Tahapan persiapan terdiri dari perencanaan dan simulasi pelatihan secara daring. Dimana pada tahap ini di identifikasi permasalahan awal, koordinasi dengan berbagai pihak, menyesuaikan modul pelatihan serta alat ukur, menjelaskan tahapan pelaksanaan pelatihan kepada psikolog dan co-fasilitator, simulasi pelatihan secara daring bersama co-fasilitator, menyiapkan co-fasilitator, pembagian kelompok pelatihan serta menentukan zoom yang digunakan untuk platform atau media pelatihan.

Tahapan implementasi berupa pelaksanaan pelatihan. REBT dilaksanakan tiga kali pertemuan selama empat jam setiap hari. Aspek yang ada dalam REBT yaitu having (kondisi sekolah), loving (hubungan sosial), being (pemenuhan diri), dan health (status kesehatan). Metode yang digunakan berupa metode ceramah atau mini lecture, video, tugas rumah, praktek individual, diskusi dan tanya jawab. Pertemuan pertama merupakan pertemuan untuk pengenalan tentang kondisi sekolah yang nyaman, hubungan baik di sekolah, pemberian motivasi, pemberian tugas rumah. Pertemuan kedua merupakan pertemuan untuk praktek individual penggunaan praktek individual penggunaan REBT. Pada pertemuan 2 ini, didampingi juga co-fasilitator dengan pembagian setiap kelompok terdiri dari 2 kelompok yang terdiri dari 6-7 orang subjek dengan 1 co-fasilitator. Tahap evaluasi terdiri dari pengamatan, penilaian, analisa, penyimpulan dan laporan. Pengamatan dilakukan oleh dua co-fasilitator saat pelatihan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan angket evaluasi reaksi dan pengetahuan (saat pasca tes dan tindak lanjut).

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen dari Uji Friedman menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari data *School Well-Being* kelompok Eksperimen yang di ukur selama 3 kali yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut), dengan nilai  $\chi^2$  (2, n = 13) = 25.529,  $p < 0.05$ . Data sebelumnya juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari prates ( $Md = 82$ ) ke pascates ( $Md = 102$ ), serta peningkatan juga terjadi pada pengukuran tindak lanjut ( $Md = 92$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen setelah diberikan *Rational Emotive Behavioral Therapy* atau ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed (2013), bahwa ada perbedaan *School Well-Being* pada siswa SMK yang signifikan antara ketiga pengukuran yaitu prates, pascates, dan tindak lanjut. Artinya ketiga pengukuran tersebut mengalami peningkatan yang dimulai dari prates, pascates maupun tindak lanjut setelah pemberian intervensi. Ditunjang juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, Humaedi dan Santoso (2017), bahwa ada perbedaan *School Well-Being* yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan tiga pengukuran yaitu prates, pascates dan follow up.

Penelitian ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling setelah mengikuti pelatihan, intensitas membolos pada saat jam pelajaran daring berkurang (sebelum intervensi 25% siswa membolos pada jam pelajaran, setelah

dilakukan intervensi 10% siswa yang membolos), siswa mengerjakan tugas dan PR yang diberikan guru, dan siswa lebih memperhatikan ketika guru menjelaskan materi saat proses pelajaran secara daring berlangsung melalui zoom meeting. Selain itu 7 subjek sudah mulai mampu menerima dengan keadaan dirinya sendiri. Selain itu, 13 subjek penelitian sudah mulai berpikir positif dan mengetahui dampak bullying. Mereka mulai menerima keadaan dan fasilitas sekolah selama proses pembelajaran daring, mulai berani untuk mengungkapkan pendapat Ketika dalam forum. Selain itu, siswa sudah mampu untuk mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif seperti mengikuti secara aktif kegiatan ahad ceria di asrama.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada kelompok kontrol dari Uji Friedman menunjukkan bahwa ada perbedaan dari data *School Well-Being* kelompok Kontrol yang di ukur selama 3 kali (Prates, Pascates dan Tindak Lanjut), dengan nilai  $\chi^2$  (2, n =13) = 13.378,  $p < 0.05$ . Data sebelumnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan dari prates ( $Md = 81$ ) ke pascates ( $Md = 82$ ), sedangkan pada pengukuran tindak lanjut terjadi peningkatan yang signifikan ( $Md = 86$ ), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok kontrol antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling menyampaikan bahwa adanya terkontaminasi pada lingkungan subjek penelitian tinggal yaitu sama-sama berada dalam satu lingkungan sekolah dan asrama yang sama. Selain itu, adanya interaksi dan komunikasi yang intens antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Hasil dari pengujian hipotesis pada kelompok kontrol ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helmi (2017), menyatakan bahwa terjadi peningkatan school well-being pada siswa SMA yang tidak signifikan antara ketiga pengukuran antara prates, pascates dan tindak lanjut. Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dan Wulandari (2015). menyatakan bahwa ada 4 hal yang mempengaruhi school well being yaitu faktor individual, tugas, kelompok dan organisasi. Faktor individual termasuk kepribadian, sikap, keterampilan, pengetahuan, pengalaman, biodata, self-efficacy, orientasi tujuan pembelajaran, dan kemampuan kepemimpinan (Kurniawan dan Sanyata, 2021).

Ditunjang juga dengan penelitian dari Diamantidis dan Chatzoglou (2019) yang menyatakan bahwa ada 3 faktor yang berpengaruh pada school well being seseorang yaitu faktor lingkungan, tugas dan individu atau seseorang itu sendiri. Faktor lingkungan terdiri dari dukungan teman, budaya sekolah, iklim sekolah, dan dinamika lingkungan sekolah. Faktor tugas terdiri dari lingkungan sekolah (deskripsi tugas, prosedur dan lainnya), komunikasi antar teman, otonomi anggota atau kelompok dalam pertemanan (Konadi, Mudjirin dan Karneli, 2017). Sedangkan faktor individu terdiri dari sikap proaktif, kemampuan beradaptasi, motivasi internal, komitmen, keterampilan yang feksibel dan level keterampilan. Selain itu, penelitian dari Susilowati (2015) menunjukkan adanya peningkatan yang tidak signifikan antara ketiga pengukuran yaitu prates, pascates dan follow up. Hal ini terjadi dikarenakan adanya (1) carry-over effect (partisipan sudah terkontaminasi sama pengerajan tes di post-test; dan cofounding factor (faktor pengganggu yg mempengaruhi followup jadi follow up nya menurun) seperti konsentrasi, komunikasi, dukungan teman dan iklim lingkungan).

## CONCLUSION

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti membagi pembahasan menjadi dua, yakni secara keseluruhan dan secara perdimensi. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat peran yang signifikan antara komitmen karier terhadap kesuksesan karier subjektif pada guru di Indonesia. Selain itu, jika dikaji secara perdimensi terdapat peran pada setiap dimensi komitmen karier terhadap dimensi kesuksesan karier subjektif. Diantaranya adalah dimensi *career identity* terhadap seluruh dimensi kesuksesan karier subjektif. Dimensi *career planning* terhadap dimensi *Meaningful work, Authenticity, Growth and Development* dan *Satisfaction*. Selanjutnya dimensi *career resilience* terhadap dimensi *Meaningful work, Influence, Authenticity*, dan *Growth and Development*. Dari hasil penelitian membuktikan bahwa komitmen karier memiliki peran terhadap kesuksesan karier subjektif pada guru di Indonesia. Implikasi pada penelitian ini adalah diharapkan para guru dapat memiliki dan menumbukan komitmen karier terutama lebih terikat secara emosional terhadap kariernya, lebih berdedikasi dan terlibat dalam melakukan tugas dengan baik guna meningkatkan kesuksesan karier subjektifnya. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengumpulkan data menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara terhadap beberapa sampel agar fenomena yang terjadi di lapangan dapat terlihat secara keseluruhan dan lebih bersifat komprehensif. Selain itu diharapkan untuk melakukan penelitian yang sama kepada profesi lain selain guru dikarenakan penilaian kesuksesan karier subjektif dapat berubah dari waktu ke waktu pada seluruh fase karier. Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi dalam bidang keilmuan psikologi yang berkaitan dengan komitmen karier.

Berdasarkan hasil, proses, dan hal-hal yang sangat memperngaruhi pelaksanaan intervensi, didapatkan beberapa hal sebagai berikut: 1) Ada perbedaan yang signifikan pada *School Well-Being* kelompok Eksperimen yang di ukur selama 3 kali yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut, sehingga *Rational Emotive Behavior Therapi* terbukti efektif untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan pelaku bullying yang irasional dan tidak logis menjadikan pandangan yang rasional. Selain itu, pelaku bullying dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. 2) Ada perbedaan yang tidak signifikan pada *School Well-Being* kelompok kontrol yang diukur selama 3 kali yaitu prates, pascates dan tindak lanjut, hal ini disebabkan oleh carry-over effect (partisipan sudah terkontaminasi sama pengerjaan tes di post-test), terkontaminasi pada lingkungan subjek penelitian tinggal yaitu sama-sama berada dalam satu lingkungan sekolah dan asrama yang sama. Selain itu, adanya *cofounding factor* seperti interaksi dan komunikasi yang intens antara kelompok eksperimen dan kontrol.

## REFERENCES

- Amalia, K. (2020). Gambaran School Well Being Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh*, 3(1). <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3637>
- Christner, Ray W., Stewart, Jessica L., & Freeman, Arthur. (2007). *Handbook of cognitive-behavior group therapy with children and adolescents: specific settings and presenting problems*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Coolidge, F.L., Den Boer, J.W. & Segal, D.L. (2014). *Personality and Neuropsychological Correlates of Bullying Behavior*. USA: Department of Psychology, University of Colorado at Colorado Springs.

- Corey, G. (2015). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2017). Peran School Well Being dan Keterlibatan Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikogenesis, Fakultas Psikologi Universitas YARSI*. (Vol 5, No. 1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.490>
- Ellis, A., & Bernard M.E. (2006). Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research. New York: Springer Science Business Media, Inc.
- Evans, P. M. (2018). Personality, coping, and school well-being: an investigation of high school students (Vols. 21(5), 1061–1080). *Social Psychology of Education*. ([https://www.researchgate.net/profile/Paul-Evans-46/publication/326133675\\_Personality\\_coping\\_and\\_school\\_well-being\\_an\\_investigation\\_of\\_high\\_school\\_students/links/5db7678d299bf1a47bf9ce91/Personality-coping-and-school-well-being-an-investigation-of-high-school-students.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Paul-Evans-46/publication/326133675_Personality_coping_and_school_well-being_an_investigation_of_high_school_students/links/5db7678d299bf1a47bf9ce91/Personality-coping-and-school-well-being-an-investigation-of-high-school-students.pdf)).
- Faizah. F., Rahma. U., Dara. Y.P., Gunawan. C.L. (2018). School well-being pada siswa berprestasi sekolah dasar yang melaksanakan program penguatan pendidikan karakter. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). (<http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i12020p034>).
- Fatimah, B. (2010). *Hubungan Antara Stress Dengan School Well-Being Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Di Jakarta*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok.
- Ferdiyanto, F. (2020). *Pengaruh Iklim Kelas Dan School Well-Being Terhadap Stress Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri Program Sks Dan Program Reguler*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan.
- Hasibuan, R.L., Wulandari, R.L.H. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(2). <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v11i2.1559>
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2013). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Konadi, H., Mudjirin, M., Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*, 6(4), <https://doi.org/10.24036/02017647887-0-00>
- Konu, A. I., & Rimpelä, M. K. (2012). Well- being in School A Conceptual Model. *Health Promotion International*, 17(1).
- Kurniawan, W., Sanyata, S. (2021). The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy Approach Counselling on Students' Prosocial Behaviour. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran. Universitas Pendidikan Ganesha*, 54(2). <https://doi.org/10.23887/jpp.v54i2.33163>
- Maru, K. D. (2016). *Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dengan School Well-Being Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Makale*. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. ([https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10157/2/T1\\_802012057\\_Full%20text.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10157/2/T1_802012057_Full%20text.pdf)).
- Mathew, A.W. (2015). *Evidence-Based Approaches in Positive Education (Implementing a Strategic Framework for Well-being in Schools)*. Australia: St Peters College.

- Na'imah, T., Pamuji, P. (2014). School Well Being Pada Anak Didik Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Sainteks*, 9(2) 10.30595/sainteks.v11i2.137
- Nada, R.K. (2022). Implementasi School Well Being Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Di Masa Pandemic Covid-19 (Studi Kasus Sekolah Inklusi Sekolahku-My School Yogyakarta. *Journal of Islamic Education*, 2(1) file:///C:/Users/ASUS/Downloads/343-Article%20Text-1319-1-10-20220831.pdf
- Novianto, R.D. (2018). Catatan KPAI Bidang Pendidikan: Kasus Bullying Paling Banyak. Sindonews.com. (<https://nasional.sindonews.com/berita/1324346/15/catatan-kpai-bidang-pendidikan-kasus-bullying-paling-banyak.>). Diakses tanggal 26 Oktober 2020.
- Rabbani, M. N. (2019). *Hubungan Antara Stress Akademik Dan School Well Being Pada Siswa Sma Di Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. (<http://dspace.uii.ac.id/123456789/18466>)
- Rachma, E.N. (2017). Pengaruh School Well Being Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Personifikasi*, Universitas Trunojoyo Madura, 8(1). <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v8i1.3853>
- Rasyid, A. (2021). Konsep dan Urgensi Penerapan School Well-Being Pada Dunia Pendidikan. *Jurnal Basicedu, Journal of Elementary Education*, 5(1) <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.705>
- Riauskina, Intan, Indira., Djuwita, Ratna., Soesetio, & Rochani, Sri. (2005). "Gencet-Gencetan" Di Mata Siswa/Siswi Kelas I SMA : Naskah Kognitif Tentang Arti Skenario, dan Dampak. "Gencet-Gencetan". *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rieckert & Moller (2000). Rational-Emotive Behavior Therapy In The Treatment Of Adult Victims of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Rational Emotive Behavior & Cognitive-Behavior Therapy*, 18(1), Summer.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. & Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods in Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Soutter, A. K. (2013). *The student well-being model: a conceptual framework for the development of student well-being indicators*. New Zealand : College of Education. ([https://www.researchgate.net/publication/271668328\\_The\\_student\\_well-being\\_model\\_A\\_conceptual\\_framework\\_for\\_the\\_development\\_of\\_student\\_well-being\\_indicators](https://www.researchgate.net/publication/271668328_The_student_well-being_model_A_conceptual_framework_for_the_development_of_student_well-being_indicators))
- Zakiyah, E.Z., Humaedi, S, Santoso, M.B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), Hal 129-389. <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/viewFile/14352/6931>